



給食だより

2017. 5 月号

新宿区立牛込仲之小学校

校長 佐藤弘明

栄養士 大濱千佳

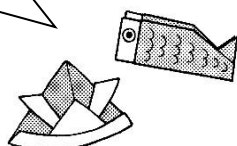


がっ ぎょうじしょく 5月の行事食

ふつか 2日(火) こどもの日メニュー

今年は暦の都合上、2日(火)が“こどもの日メニュー”です。給食では、「中華ちまき」を作ります。もち米を炒めたり、竹の皮に詰めたり…手間がかかり大変ですが、1年に1度の行事食なので、いつも以上に頑張っています！味わって食べましょう。

がついつか 5月5日は“端午の節句”です。端午の節句にはこいのぼりやかぶとを飾り、ちまきやかしわもちを食べて子供たちの健やかな成長を願います。



★端午の節句に欠かせない食べもの★

かしわもち

かしわの葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の意味が込められています。

ちまき

中国の政治家「屈原」の死を悼んで、ちまきを供えたのが始まりと言われています。竹の香りには悪い物を祓う力があるとされています。

しゅん しょくざい 旬の食材～グリーンピース～

5月16日(火)に、1年生がグリーンピースのさやむきをします。グリーンピースは春の終わり～夏の初めが旬の食材です。苦手な人も多い食材ですが、自分でむいたグリーンピースは格別です！この季節ならではのおいしさを味わってくださいね。1年生にむいてもらったグリーンピースは「ピースごはん」にします。給食の時間をお楽しみに！



がっ きゅうしょくもくひょう ただ しせい た 5月の給食目標:正しい姿勢で食べよう

給食時間に子供たちの様子を見てみると「ひじをついている」「足を組んでいる」「猫背で食べている」といった光景を見かけます。食事のマナーの面でも気になりますが、食事の姿勢は私たちの健康に影響を与えています。今月は食事のときの姿勢を見直してみましょう。



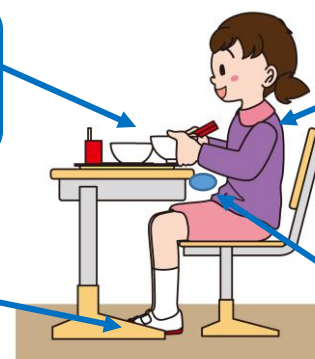
しよくし しせい 食事のときのよい姿勢とは…?

しよくき て も
食器は手に持つ
(和食の場合)

せすじ
背筋をのばす

あし うら ゆか
足の裏が床についている

おなかとつくえの間は
こぶし1個分あける

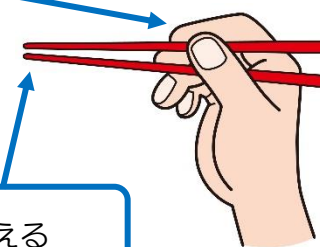


はし の 持ち方 も 確認 しよう!

うえ はし おやゆび ひとさ ゆび
上の箸は親指・人差し指・
中指で持つ

うえ はし
上の箸だけを動かす

はし さき
箸の先をそろえる



よい姿勢で食べると…

- ① 見た目がカッコいい!
 - ② 消化器官への負担が少なく、消化・吸収力がアップ!
 - ③ よいかみ合わせが保たれる!
- などのいいことがあります。正しい姿勢を心がけましょう。

